

Частное общеобразовательное учреждение  
«РЖД лицей №21»

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета РЖД лицея №21  
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор РЖД лицея №21

Н.В.Минько  
Приказ № 26 от 24.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Николаенко Екатерина Николаевна,  
инструктор по физической культуре

Комсомольск-на-Амуре  
2024г.

## Содержание

	Стр.
Введение	3
Актуальность	4
I.    Пояснительная записка	5
II.   Учебный план	9
III.  Содержание тем учебного курса.	10
III.1. Теоретическая	10
III.2. Общефизическая	12
III.3. Специально-физическая	13
III.4. Техническая	14
III.5. Тактическая	16
III.6. Игровая	18
III.7. Соревновательная	18
IV.  Формы подведения итогов и требования к уровню подготовки	19
Контрольные испытания	
V.   Медицинский контроль и материально техническое обеспечение	24
VI.  Литература	25

## Введение

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию теннисиста постоянно предъявляются высокие требования.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. В процессе игры в настольный теннис человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

## Актуальность программы

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Организация занятий по направлениям физкультурно - спортивной внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе-интернате № 30 ОАО РЖД. Выбор спортивной игры – настольный теннис определен ее популярностью в районе и городе, проведением турниров среди школьников на муниципальном, районном и городском уровне, проведением настольного тенниса в спартакиаде ОАО РЖД среди детей работников железнодорожного транспорта, а также учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого учителя. Все это и обусловило выбор настольного тенниса для организации и ведения кружка и необходимости составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа начальной подготовки 1-го года обучения в кружке настольного тенниса. Составленная рабочая программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

## **1. Пояснительная записка**

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивной секции в системе дополнительного образования школы-интерната №30 ОАО РЖД» и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА начальной подготовки 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Программа рассчитана на 1 год и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**Программа спортивного кружка «настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями:**

- Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям..

- Концепции положения Закона «Об образовании» в области физической культуры (2001 г.),

- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. (Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС));

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г»;

### **Основополагающие принципы программы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### **ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

**На спортивно-оздоровительном этапе начальной подготовки 1-го года обучения:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- уровень освоения основ техники игры в настольный теннис.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу начальной подготовки .

### ***Цели программы:***

- создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах школы;
- создание мотивации у детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивных секциях города (СДЮШОР, ДЮСШ);
- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- воспитание потребности в личном физическом совершенствовании;
- привитие потребности у детей и подростков школы к систематическим занятиям настольным теннисом;

### ***Задачи программы:***

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее, гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности;

Спортивно-оздоровительный этап начальной подготовки, является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. Занятие детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов более высокой квалификации.

Прохождение этапа спортивно-оздоровительной подготовки даёт возможность юному спортсмену продолжить совершенствовать своё умение и мастерство не только в школьном спортивном кружке по настольному теннису в группе учебно - тренировочного этапа подготовки 2-го и последующих годов обучения, но и формирует устойчивую мотивацию записаться в специализированные, спортивные секции города (СДЮШОР, ДЮСШ) по настольному теннису, и позволяет увереннее себя чувствовать при занятиях в них.

**В спортивно-оздоровительные** группы зачисляются учащиеся (2-5 классов), желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса.

Рабочая программа рассчитана на **136 часов** подготовки (табл.1). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальнофизической и технической подготовке для обучающихся, учитывают требования для данного биологического возраста детей, и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

### **Формы и режим занятий.**

Группы комплектуется в количестве 10 - 15 человек.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа в неделю для каждой группы.



## II. Учебный план

Учебно-тематический план для групп общей физической **начальной подготовки** (1-й год обучения) (**НП**) количество часов в неделю – 4 / по 2 часа на каждую группу(136 часов в год). Тематическое планирование по занятиям (см. приложение №1).

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		
2	Правила игры и содержание инвентаря (включая инструктаж по технике безопасности)	1	1	
3	Общая физическая подготовка	1	28	
4	Специальная физическая подготовка	1	8	
5	Техническая подготовка.	2	40	
6	Тактическая подготовка	2	4	
7	Игры с партнером	2	40	
8	Соревнования и контрольные испытания	1	4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>11</b>	<b>125</b>	<b>136</b>

### **III. Содержание тем учебного курса.**

#### **Раздел III. 1. Теоретическая подготовка**

##### ***Тема 1. Вводное занятие.***

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы спортивного кружка по настольному теннису на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

***Тема 2. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры и содержание инвентаря*** (включая инструктаж по технике безопасности (см. приложение №2)).

Изучение общих требования безопасности на занятиях настольным теннисом (перед началом занятий, во время занятий и по окончании занятий).

Обучающийся должен: иметь понятие о технике безопасности, знать и выполнять общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом (перед началом занятий, во время занятий и по окончании занятий).

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

***Практика:*** Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

***Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.***

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире (см. приложение №3).

##### ***Тема 4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.***

###### ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена.***

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

### ***Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

#### ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.***

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию занимающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### ***Тема 6. Основы техники и техническая подготовка***

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры (см. приложение №3).

**По прохождению всех тем теоретической подготовки обучающиеся должны**

#### **знать:**

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

#### **уметь:**

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

## Раздел III. 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

*Практика:* Упражнения общефизической подготовки:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
- Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.
- Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).
- Подвижные игры с мячом и без него.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения на координацию движений.
- Строевые упражнения
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

**Обучающиеся должны**

**знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### **Раздел III.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

#### Практика:

Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений, данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

#### **Обучающиеся должны**

##### **знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

##### **уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **Раздел III.4. Техническая подготовка**

Знакомство с понятием “техника” и подводящими к техническим приёмам упражнениями (приложение № 4). Виды технических приемов по тактической направленности. Указания технических приемов игры: виды подачи, подрезки, скручивание корпуса тела и положения, способы приема мяча, накаты и т.д. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги .

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

#### **Основные технические приемы:**

##### **1. Исходные положения (стойки)**

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

##### **2. Способы передвижений**

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

##### **3. Способы держания ракетки**

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

##### **4. Подачи**

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс – удар

**Обучающиеся должны**

**знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

**уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**Раздел III.5. Тактическая подготовка**

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности.

**Указания для ведения правильной тактики игры:**

- через сложную подачу,
- активную игру,
- погашение активной тактики соперника,
- вынуждение соперника больше двигаться у стола,
- использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.
- Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи, стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

#### **Техника нападения.**

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

#### **Техника защиты.**

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

#### **Обучающиеся должны**

##### **знать:**

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

##### **Уметь:**

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях  
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики



## **Раздел III.6. Игровая подготовка**

### ***Игры с партнером.***

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

### **Обучающие должны**

**знать:**

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

**уметь:**

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

## **Раздел III.7. Соревнования.**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

#### **IV. Формы подведения итогов и требования к уровню подготовки воспитанников**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки.

**В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:**

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные тестирования и соревнования (см. приложение №5).

#### **Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

#### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся спортивного кружка за учебный год.

### **Планируемые результаты обучения настольному теннису:**

#### **К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

**Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.**

Промежуточная и итоговая аттестация проводится с 15 октября по 15 ноября и с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

**Программа контрольных испытаний:**

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по **СФП, ОФП**, указаний к выполнению контрольных упражнений, описания тестов.

**Общефизическая подготовка (ОФП):**

**1.Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

**2.Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

**3.Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

**Специально физическая - техническая подготовка (СФП):**

**Нормативы по технической подготовленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	Хор.
		80-65	Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	Хор.
		80-65	Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	Хор.
		80-65	Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хор.
		от 20 до 29	Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хор.
		от 20 до 29	Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хор.
		от 15 до 19	Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хор.
		от 15 до 19	Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее	Хор.
		от 6 до 8	Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее	Хор.
		от 9 до 12	Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	Хор.
		6	Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9	Хор.
		7	Удовл.

## **Нормативные требования по СФП**

### **Обучающиеся должны**

#### **знать:**

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

#### **уметь:**

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

## **V. Медицинский контроль и материально техническое обеспечение.**

### **Медицинский контроль**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал школы-интерната №30 ОАО РЖД. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису
- и другой вспомогательный инвентарь.

## **VI. Литература**

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
5. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
6. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982 год.
7. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
8. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.
9. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с., 2000
10. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.

**Приложение №1**

**Календарно-тематическое планирование по настольному теннису (4 ч неделю, всего 140 часов (по 70 часа на каждую группу в год, по 2 часа в неделю на группу))**

**Календарно-тематическое планирование по настольному теннису  
для группы начальной подготовки 1-го года обучения**

<b>№ занятия по порядку</b>	<b>Тема занятия группы начальной подготовки</b>
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
6	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.
7	Передвижение игрока приставными шагами.
8	Повторение выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.
9	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.
10	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.
11	Работа над техникой подачи прямым ударом. Игра в парах на столе и без стола
12	Работа над техникой подачи слева, справа.
13	Учебная игра с ранее изученными элементами. Движение ракеткой и корпусом.
14	Повторение выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.
15	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.
16	Работа над подачами «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.
17	Изучение вращения мяча в «накате».
18	Обучение техники «наката» в игре.
19	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.
20	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.
21	Обучение техники «наката» слева, справа. Движение ракеткой и корпусом.
22	Совершенствование техники «наката», применение в игре.
23	Занятие по совершенствованию подач, накатов.
24	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.
25	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».
26	Применение «подставки» в игре.
27	Изучение техники выполнения «подставки» слева.
28	Изучение техники выполнения «подставки» справа
29	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.
30	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.
31	Применение элемента «подрезка» в игре.

32	Работа над элементами «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.
33	Совершенствование изученных элементов в игре.
34	Изучение технического приёма «свеча».
35	Работа над техническим приёмом «свеча» в игре.
36	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».
37	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
38	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.
39	Игра накатами справа по диагонали.
40	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом
41	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.
42	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.
43	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.
44	Влияние настольного тенниса на организм.
45	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
46	Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка
47	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).
48	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).
49	Игра накатами слева и справа по диагонали. Измерение давления и ЧСС.
50	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).
51	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).
52	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.
53	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.
54	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).
55	Обучение игре «удар-толчок». Набивание мяча на ракетке. Игры в парах на столе и без стола.
56	Понятие защиты и атаки в настольном теннисе
57	Тактика игры против атакующего.
58	Тактика игры против защитника
59	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.
60	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
61	Значение психологической подготовки. Учебная игра.
62	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
63	Передвижение возле стола в игре по направлениям.
64	Удар "подрезка". Учебная игра.
65	Выполнение подачи в заданную зону стола.
66	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки). Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).
67	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".
68	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. Игры на столе и без стола.
69	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.
70	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка". Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.



## **Техника безопасности на занятиях настольным теннисом**

### ***1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.***

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### ***2. Требования безопасности перед началом занятий в кружке настольного тенниса:***

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

### ***3. Требования безопасности во время занятий в кружке настольного тенниса:***

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения учителя,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

***4. Требования безопасности по окончании занятий в кружке настольного тенниса.***

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

## ТЕОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

### Инвентарь для игры в настольный теннис

**Стол настольного тенниса.** По правилам соревнований стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152,5 см. Высота его 76 см.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста высота должна быть ниже 60—70 см. Промышленностью для детей выпускают специальные детские столы уменьшенных размеров (8 x 4 фута, или 244 x 122 см).

Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, матовой, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета шириной 2 см по краям и среднюю линию шириной 0,3 см для парной игры — параллельно боковым линиям (рис. 1).

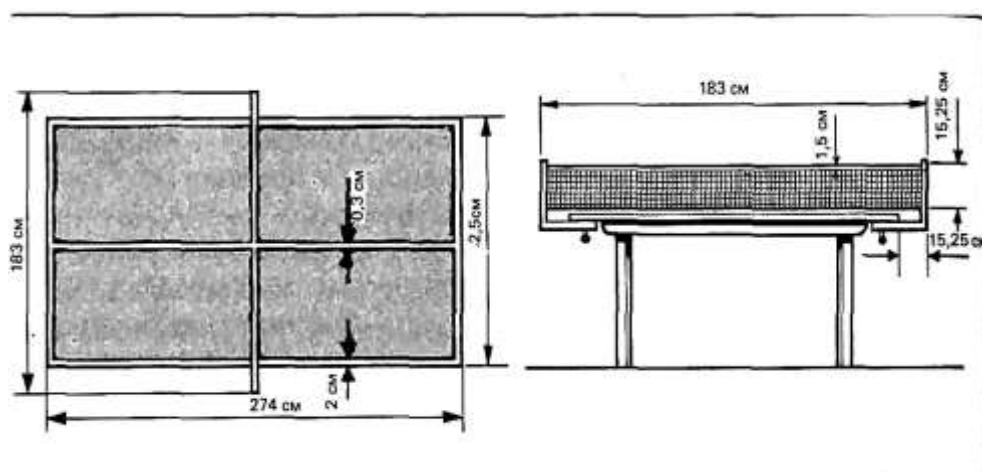


Рис 1. Размеры теннисного стола

Игровая площадка, на которой, как правило, размещается стол, имеет размеры для российских соревнований 5 м x 7 м и огорожена бортиками темного цвета высотой 75 см.

**Сетка.** Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15,25 см. Внутри верхней кромки сетки шириной 1,5 см (она белого цвета) натягивают шнур; нижний край должен вплотную примыкать к поверхности стола. Сетка плетеная, с квадратными клетками размером 1,3 — 1,5 см. Стойки сетки, которыми она крепится к столу, отстоят от боковой грани стола на 15,25 см.

**Мяч** для настольного тенниса – шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча – 2,7 г.

**Ракетка** – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 процентов лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

**Основание ракетки** - основа ракетки для игры в настольный теннис и имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны – со стороны ладони и тыльной стороны – со стороны внешней части кисти и ребро ракетки.

**Накладка** – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными – сэндвич (мягкая ракетка), нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см<sup>2</sup>. Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1х1.

Резина типа сэндвич – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

## **Правила игры в настольный теннис**

**Настольный теннис** - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для детей), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

**Порядок игры.** В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат. В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

**Переигровка.** Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

**Очко.** Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

**Партия.** Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

**Встреча.** Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

**Парная встреча.** В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу правой "полуплощадки" подачи на своей стороне в правую "полуплощадку" на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч попавший в срединную линию засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым.

Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

### **История тенниса**

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме.

Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Современное название "теннис" происходит от французского "tenez", означающего "держи", "лови" и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова "теннис" и от измененного слова "tamis", что в переводе с французского означает "сетка".

Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика". Ее придумал майор британской армии Уолтер Уингфилд (Walter Clopton Wingfield) для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874 г. Уингфилд получил патент № 685 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873 года, Уингфилд опубликовал брошюру "Сферистика или лаун-теннис" - правила игры в теннис.

Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.

Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила.

Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч — легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину.

Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования — чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в 1901 году, в Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

В результате энергичной деятельности доктора Георга Лемана в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса, председателем которой стал Айвор Монтегю.

В декабре того же года в Лондоне состоялись международные соревнования, которые Международная федерация постфактум признала первым чемпионатом мира в связи с тем, что в них приняли участие индийские теннисисты. Чемпионами стали венгерские теннисисты: в мужском личном первенстве доктор Р. Якоби, у женщин — М. Меднянская. В конце XIX века настольный теннис появился в России.

### **Подводящие упражнения**

Настольный теннис является сложно координационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы школьников с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый ребенок мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

*Классификация подводящих упражнений:*

- А) Упражнения с мячом
- Б) Упражнения с мячом и ракеткой
- В) Подвижные игры с мячом
- Г) Подвижные игры с мячом и ракеткой
- Д) подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

*По способу организации:*

- 1.Индивидуальные
- 2.В парах
- 3.Групповые

*Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:*

- Катание
- Бросание
- Ловля
- Подбивание
- Удары по мячу после нескольких низких отскоков.



### **Упражнения на чувство мяча и ракетки на месте и в движении.**

1. Стоя на месте, ракетка на уровне живота, удержание мяча на ладонной стороне ракетки. То же удерживая мяч на тыльной стороне ракетки.

2. Удерживая мяч на ладонной ( тыльной) стороне ракетки, передвигаясь по прямой, или огибая различные предметы.

3. Так же стоя на месте и наклоняя ракетку в разных плоскостях удержать мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки.

4. Держать ракетку на ладонной или тыльной стороне кисти, сохраняя её равновесие.

5. Удерживая мяч на ладонной (тыльной), стороне ракетки, поворачиваться вокруг себя по часовой и против часовой стрелки на 360°.

6. Стоя на месте на одной ноге, поочередно менять ноги, удерживая мяч на ладонной ( тыльной) стороне ракетки.

7. Удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки присесть в присед и затем встать.

8. Удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки сесть на пол вытянув ноги, а затем встать

9. Удерживая мяч на ладонной ( тыльной) стороне ракетки, передвигаться, ускоряя и замедляя шаги или останавливаясь по команде учителя.

10. Передвигаться, удерживая мяч на ладонной ( тыльной) стороне ракетки поочередно: в приседе и во весь рост- по команде учителя.

11. Передвигаться обычным шагом, удерживая мяч на ладонной тыльной стороне ракетки и по команде учителя выполнить поворот на 360°, затем продолжить передвижение в том же направлении.

12. Удерживая мяч на ладонной( тыльной) стороне ракетки, передвигаться, по команде учителя- лицом вперёд, приставными шагами правым (левым) боком и обычным шагом. Можно определить последовательность передвижений или установить на каждый способ свой условный сигнал.

13. Лёгкий бег с мячом и ракеткой, удерживая мяч на середине ладонной (тыльной) её стороны.

14. Лёгкий бег с мячом свободно лежащим на ладонной (тыльной) стороне ракетки с выполнением по команде учителя остановок, приседаний, ускорений.

15. Выполнение лёгкий подскоков на месте с мячом лежащим на ладонной (тыльной) стороне ракетки.

#### **Упражнения на ловлю мяча ракеткой.**

1. Опуская мяч неигровой рукой сверху, чуть выше уровня головы, поймать его на ракетку так, чтобы он не отскочил от неё, а плавно прокатился по ней.

2. Опуская мяч неигровой рукой сверху, чуть выше уровня головы, присесть и поймать его на ракетку как можно ближе к полу так, чтобы он не отскочил от ракетки, а плавно прокатился по ней.

3. Подбить мяч ракеткой до уровня глаз и поймать его на ракетку так, чтобы он не отскочил от неё.

4. Подкинуть мяч ракеткой чуть выше головы произвольно в сторону, подойти и поймать мяч на ракетку.

5. Подбить мяч ракеткой на произвольную высоту и поймать его без отскока остановив на ракетке.

### **Упражнения жонглирования мяча ракеткой стоя на месте или небольшими передвижениями.**

1.Набивание (жонглирование) мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста стоя на месте.

2. То же с небольшими передвижениями вправо-влево или вперед-назад.

3.Набивание ( жонглирование) мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста стоя на месте с ловлей мяча через определенное количество раз 3,5,7 и т.д. с постепенным увеличением.

4.Ведение мяча ракеткой об пол , стоя на месте или передвигаясь по указанию учителя.

5.Набивание ( жонглирование) мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста стоя на месте с разной высотой поочередно высоко-низко. Как разновидность можно выполнять это задание в передвижении.

6.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороне ракетки в стойке теннисиста стоя на месте. Как разновидность можно выполнять это задание в передвижении.

7. Жонглирование мячом поочередно о ракетку и об пол.

8.Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста стоя на месте с переключением ракетки из одной руки в другую

9.Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки в стойке теннисиста стоя на месте направляя его вправо-влево.

10.Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки пронося его поочередно то под одной то под другой ногой.

### **Упражнения жонглирования мяча ракеткой в движении.**

1.Набивание мяча ладонной ( тыльной) стороной ракетки в передвижении вперед

2.Набивание мяча ладонной ( тыльной) стороной ракетки в беге.

3.Набивание мяча ладонной ( тыльной) стороной ракетки передвигаясь змейкой и обходя расположенные по полу предметы.

4.Набивание мяча ладонной ( тыльной) стороной ракетки в передвижении,

5.Выполняя по сигналу преподавателя то остановку, то ускорение.

6.Набивание мяча ладонной ( тыльной) стороной ракетки пройти по всем линиям в зале

7.Набивание мяча ладонной ( тыльной) стороной ракетки с ходьбой по гимнастической скамейке.

8.Набивая мяч ладонной (тыльной) стороной ракетки чередовать бег, ходьбу спиной вперед, приставные шаги одним и другим боком. Можно выполнять по сигналу преподавателя или по конкретным направлениям.

### **Упражнения с ракеткой и мячом и стенку.**

1.Набивание мяча в стенку с отскоком от пола ладонной( тыльной) стороной ракетки.

2.То же, играя поочередно, ладонной и тыльной стороной ракетки справа и слева от себя.

3.То же, выполняя повороты кругом.

4.Набивание мяча в мишень на стенке расположенной чуть выше глаз ребенка с отскоком от пола ладонной (тыльной) стороной ракетки.

5.То же, играя поочередно, ладонной и тыльной стороной ракетки справа и слева от себя.

6.Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки только в стенку.

7.То же, играя поочередно, ладонной и тыльной стороной ракетки справа и слева от себя.

8. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки с лета в мишень на стене, расположенную чуть выше головы ребёнка.

9.То же, играя поочередно, ладонной и тыльной стороной ракетки справа и слева от себя.

Упражнения в парах ракетками с одним мячом.

1.Два игрока стоя друг напротив друга зажимают мяч ракетками в горизонтальной плоскости. По команде учителя надо перевернуть ракетки, удерживая между ними мяч.

2.Переноска мяча зажатого между двумя ракетками в вертикальном положении в паре.

3.Зажатый между двумя ракетками мяч синхронно вдвоём подкинуть вверх, затем один игрок жонглирует. Затем это задание выполняет другой.

4.Отбивание мяча друг другу по воздуху в парах. Расстояние регулируется в зависимости от возможностей детей.

5.То же в передвижении, когда игроки отбивают друг другу мяч чуть вправо или влево. Можно делать поочередно.

6.Отбивание мяча в паре с отскоком от пола.

7.То же в передвижении, когда игроки отбивают друг другу мяч чуть вправо или влево.

8.Стоя боком игроки перебивают поочередно мяч друг другу.

9.Передача мяча по воздуху. Игрок , принявший мяч, жонглирует им 3-5 раз, затем перебивает его партнеру. Партнер делает то же самое.

Упражнения мячом и ракеткой в тройках.

1.Один игрок поочередно отбивает мяч по воздуху своим партнёрам.

2.Один игрок стоит напротив двух партнёров стоящих друг за другом. Два игрока поочередно отбивают мяч первому игроку, меняясь местами.

3.У каждого игрока мяч. В середине стоящих игрок отбивает свой мяч 1-му игроку и одновременно получает мяч от него. Затем поворачивается и так же одновременно обменивается мячами с третьим игроком.

4.Игроки стоят по кругу на определённом расстоянии друг от друга. Выполняется одновременная передача трёх мячей по кругу, по часовой стрелке или против.

### **Игры и эстафеты с теннисными мячами и ракетками.**

1. игроки разбиваются на две команды. Первые игроки бьют ракеткой по мячу на дальность. У какого игрока мяч улетел дальше, той команде начисляется одно очко.

2. «Салки одним мячом». Водящий мячом должен попасть в игроков. Осаленный мячом игрок выбывает. На выбивание водящему даётся 5-10 минут. Если водящий игрок промахнулся, то он перестает быть водящим.

3. игроки делятся на две команды. От каждой команды выбирается по одному водящему. Через 20-30 секунд тот, кто из водящих больше осалил игроков чужой команды, тот и приносит очко своей команде.

4. каждый игрок становится водящим. Ему даётся 30-45 секунд чтобы всех осалить. Побеждает тот, кто осалит большее количество игроков.

5. играют две команды. Игроки отбивают мяч друг другу по воздуху. Выигрывает команда дольше удержавшая мяч в игре.

6. «Волейбол через сетку». Игра проводится ракетками с теннисным мячом по волейбольным правилам.

7. «Жонглирование стоя на месте». Первый игрок бежит с мячом и ракеткой до флажка, 5-10 раз набивает мяч и возвращается обратно, передаёт мяч и ракетку следующему игроку.

8. «Жонглирование в движении». Игрок в беге жонглирует мячом, обегает флажок. Обратно обычный бег.

9. «Жонглирование в движении и на месте». Игрок жонглирует мячом в беге и у флажка определённое количество раз. Объединяются две предыдущие эстафеты.

10. «Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определённом расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в стенку, бежит обратно, оббегает колонну и передаёт мяч и ракетку впереди стоящему игроку.

11. «Передача мяча и переноска мяча двумя ракетками». До флажка пары выполняют передачи мяча друг другу по воздуху. От флажка обратно бегут, зажав мяч между двух ракеток.

### **Передача мяча, стоя в разных позициях.**

1. «Передача мяча по кругу». Один игрок стоит в центре круга и поочередно отбивает мяч игрокам своей команды.

2. «Передача мяча в колонне». Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определённом расстоянии и отбивает мяч игрокам команды стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.

## ***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИГР, ЭСТАФЕТ И УПРАЖНЕНИЙ С ТЕННИСНЫМИ РАКЕТКАМИ И МЯЧАМИ.***

Чтобы сделать уроки с элементами настольного тенниса интереснее и стимулировать более активное выполнение упражнений, целесообразно проводить занятие в соревновательной форме или в соперничестве с партнером, предлагая такие задания:

1. Наибольшее количество жонглирований.
2. Кто победит?
3. Успей закончить задание вовремя.
4. Кто первый выполнит 20,30,50 раз жонглирования.
5. Выполни задание без потерь мяча.
6. Направлять мячи друг другу труднее.
7. Кто первый?
8. Кто больше пройдет с мячом, не уронив его.
9. Не прозевай сигнал!

При проведении различных упражнений, игр и эстафет с теннисными ракетками и мячами рекомендуется:

1. Перед началом занятия посмотреть, в каком настроении пришли ребята.
2. Преподнести детям упражнение или игру, как нечто решающее, интересное, обязательно выполнимое.
3. Изменять игры, игровые задания или условия игры и задания на каждый урок. Вводите элемент загадочности к следующему уроку.
4. После каждого тяжелого или сложного задания, делайте паузу, займите детей, не давайте им простоя. Иначе дети сами найдут для себя игры, нежелательные вам.
5. Упражнения и игры проводите живо, эмоционально, избегая нервозности, создавая у детей бодрое, веселое, игровое настроение.

## Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе

Теннисные умения для 1-го

*Тест «Школа мяча»*

Нормативная шкала

Контрольные нормативы	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачёт идет лучшая из трех попыток.

### Тест «Школа подачи»

#### Нормативная шкала

#### Контрольные нормативы

		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

\* *Имитация подачи* оценивается по следующим критериям:

*Исходное положение*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Правильный замах (счет «раз»)*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов

*Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»)*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Окончание движения (счет «три»)*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Возвращение в исходное положение*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.